國術叢書

武當劍法大要

黃元秀編



商務印書館發行







國術叢書

武當劍法大要

黃元秀編

商務印書館發行

中華民國二十年七月初版
中華民國二十四年四月國難後第一版

(71982)

國術叢書 武當劍法大要一冊

每冊定價大洋肆角
外埠酌加運費匯費

編纂者 黃元秀

發行人 王雲五 上海河南路

印刷所 商務印書館 上海河南路

發行所 商務印書館 上海及各埠

一九八二上
復

練劍之要身如游龍切忌
停滯習之日久身與劍合
劍與神合於無劍處處處
皆劍能知斯義斯道
矣

古廣州李景林題

斂氣如虹劍行似龍
劍神合一玄妙無窮

廣平楊澄甫題

劍術一道源流最遠惜日久失其真之惟廣川
李公承之拳之獨得神明秘化運實於虛參兩
同之消息契二氣之流行劍術至此嘆觀止矣
黃君文林於學劍之餘分所記之化日成引溯自
寔出純青之渴也

江蘇東海吳心穀拜題

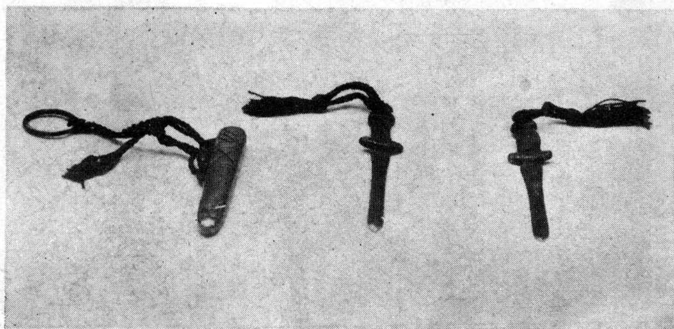
劍與身合為一所謂神而明之存乎其人者

孫福全題詞

劍術為中國最古之技術歷來為重文輕武之見所湮沒乃者國術日漸昌明談劍之士隨之而多述法者多述理者少也桂亭自幼好武對於劍術訪遍南北未有如李公之玄妙者也曩与黃君文叔同受教於李公朝夕相共頗多記錄今將付梓用誌數語以附編後 褚桂亭識

發無為
神變化

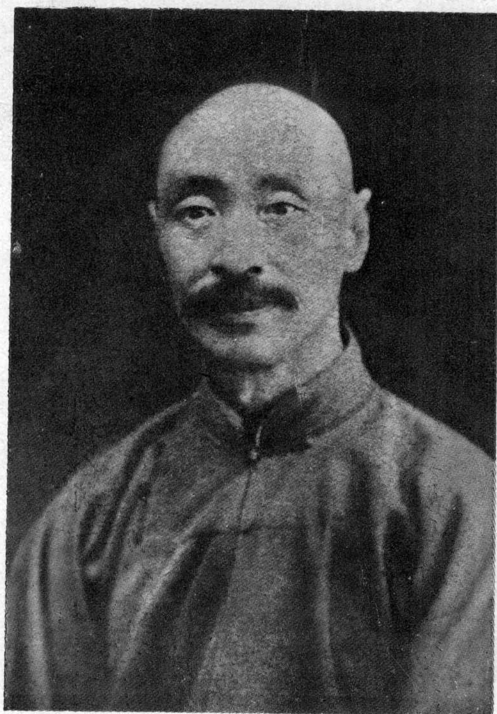
庚午杜心五题



李芳宸先生之神劍

李芳宸先生神劍之說明

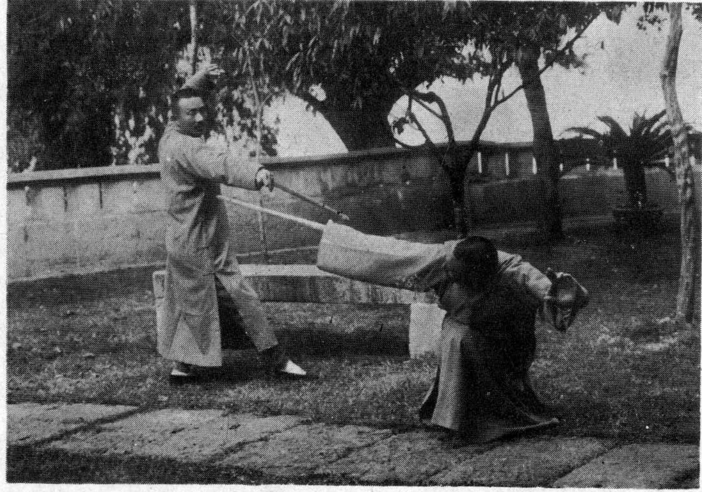
上圖神劍係合鞘之雙劍　柄長一英寸　刃長約二寸　柄似銅製　刃似鋼製、鞘亮全銅製、晶瑩奪目　清雍正時劍俠所用原秘藏於宮內、共有十三具、迨民國肇興、清社既屋　故宮寶物、漸次失散、此劍展轉入於李師手李師曰、前人練習此劍能吞之入腹、縱入飛空、李師亦欲練之、惜未從陳世鈞先生竟其學　然觀其質堅鋒利、精光寒爍、洵神品也



李芳宸先生之像



編者黃元秀之像



黃元秀與褚桂亭對劍圖

敘

邃古文人。率嫻武事。三尺龍泉與琴書並稱。度當時劍術必甚溥遍。秦漢而還右文成習。武事銷沉。逢掖之士。力不能縛雞。遑論使用武器。故劍術之傳。僅深山窮谷間高人逸士相與授受而已。因此高尙而溥及之武技。寖假湮沒無聞。至可慨也。愚幼讀詩書。壯歲好武。曩在軍校肄業時。擊劍之技。列爲專科。教授無人。借材異域。日人松島良吉。愚嘗受教擊刺劈斫。頗矜其能。厥後漫遊東瀛。邂逅彼邦劍術能者小倉延猛。暇時請益。覺其技術精妙。迥異凡流。從之習。未竟其業而返國。斯時明知若輩竊我緒餘。轉而驕我。顧我自無人傳習。致與才難之嘆。與人何尤。雖然。莽莽神州。遽謂劍術專家竟爾絕跡。終未能信。以故荏苒十餘年。心恆耿耿。亦嘗旁搜博訪。冀一遇其人。一覘吾國固有之劍術。特是專家難得。愜意者寡。論劍之書。更無從覓取。失望極矣。丙丁之交。朝野上下。競言國術。聘河北李芳宸將軍南來。主持中央國術館。於是京滬

人士。始得目覩李將軍之劍術驚人。競相傳述。戊辰秋浙中籌備全國國術遊藝大會。將軍任評判委員長。愚專誠晉謁。備聆中國劍術之源流沿革。親見將軍之身手劍法。是誠十餘年來欲求一見而不得者。大喜過望。不揣譾陋。從習多日。覺其湛深精妙。不可言喻。用將口授要訣。筆之於書。聊備遺忘。同學諸子。以其便於初習。慫恿付梓。以廣流傳。爰敍其緣起於篇首。邦人君子。幸辱教之。十九年夏月黃文叔序。

目錄

武當劍法大要

一　劍法述要

劍術之道。全憑乎神。神足而道成。練精化氣。練氣化神。練神成道。劍神合一。是近道矣。

武當劍法。外兼各家拳術之長。內練陰陽中和之氣。習此道者。當以無漏爲先。保精養氣。寧神抱一。同時學習內家拳爲之基礎。基礎旣立。然後練習劍法。方得事半功倍。蓋使劍亦如使拳。不外意氣爲君。而眼法手法步法身法腰法爲臣。是故令其閃展騰拏之輕靈便捷。則有如八卦拳。其虛領頂勁。含胸拔背。鬆腰活腕。氣沉丹田。力由脊發。則有如太極拳。而其出劍之精神。勇往直前。如矢赴的。敵劍未動。我劍已到。則又如形意拳也。

二　練劍之五戒

古來於技術一道。輕視學理。偏重實驗。凡百技術。莫不皆然。而於劍術尤甚。但劍術未練之先。須嚴守五戒。不然若犯其一戒。非徒無益而有害也。

第一戒色慾　色者。女色與手淫。學劍者。最爲禁忌。練習之時。首重精神。有精而後有氣。有氣而後有力。有力而後有神。慾者。貨利之慾。學者亦宜克制。首編所云。練精化氣。練氣化神。練神成道。又曰保精養氣。寧神抱一。此爲劍術界、宗教界奉爲千古不易之論。亦人生養生之要道也。

第二戒殘暴　歷來名將豪俠。練習武術。首重德行。大則爲國干城。爲民造福。小則捍衞鄉黨。除暴安良。所爲澤及當時。名留後世。非用於叛逆草竊。好勇鬭狠等事也。

第三戒躐等　凡習武術。無論何門何派。皆由淺而深。由簡而繁。劍術亦然。先練眼法身法手法步法（此爲外四要）。次練膽力內勁速力沉着（此爲內四要）。按級習練。先求開展。後求緊湊。循序漸進。方臻妙用。

第四戒過分　劍術之妙用無窮。而一身之精力有限。故一日之練習。以一日之飲食休養爲衡。飲食以補其精。休養以復其神。精神飽滿。則功夫亦隨而長進。故大飢大飽之時。不宜練習。練習疲勞之時。則宜散步換氣。靜坐調息。如是調節。庶不致進銳退速也。

第五戒無恆　學劍者。當發義俠心。堅毅心。勇敢心。孔子曰。人而無恆。不可以作巫醫。況學劍乎。勿謂身弱而自餒。勿謂質鈍而中止。勿因事繁而中輟。勿爲環境而中斷。天下事。有志者事竟成。聖人之言。勿我欺也。願學者三復斯言。

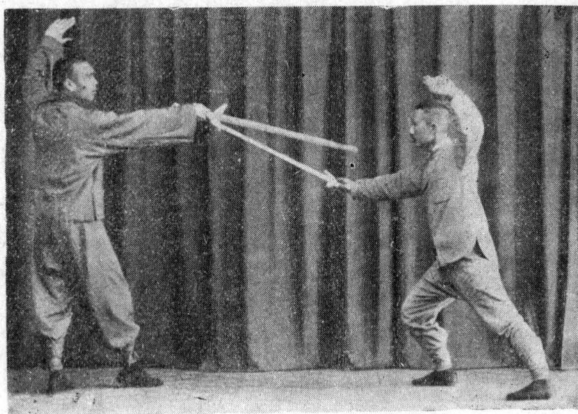
三　劍法十三勢

武當劍法。大別爲十三勢。以十三字名之。卽抽帶提格。擊刺點崩。攪壓劈截洗。亦似太極拳之掤握擠按。采挒肘靠。前進後退。左顧右盼。中定也。此外另有舞劍。未有定式。非到劍術純妙不能學習。非口授面傳。不能領會。

四　十三勢詳解圖說

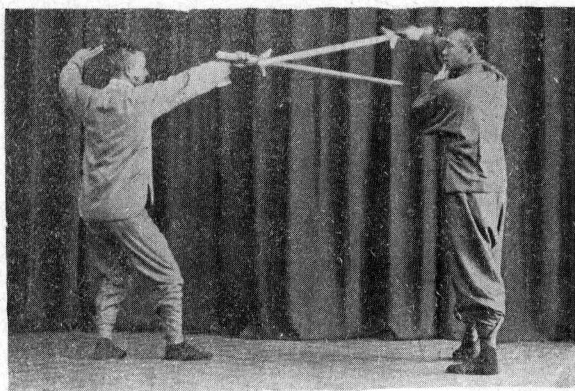
◎抽有上抽下抽二法　其式均爲太陰劍。手背向上。手心向下。劍尖向前方敵腕之下或上。往右抽之。順勢而斷其腕也。此時之左手爲陰手。戟指向前作半圓形。身體偏右。故右足實。而左足虛。卽第一套上節。下手之下抽是也。如第一圖之下手抽腕刺式。○若作第一套。下節之上手上抽時。左手扶助右手。向右而行。如第二圖之上手抽腕式。又第二套刺腕抽腰式。如第三圖之下手。又第二套下節之抽腿式。如第四圖之下手。

第一圖



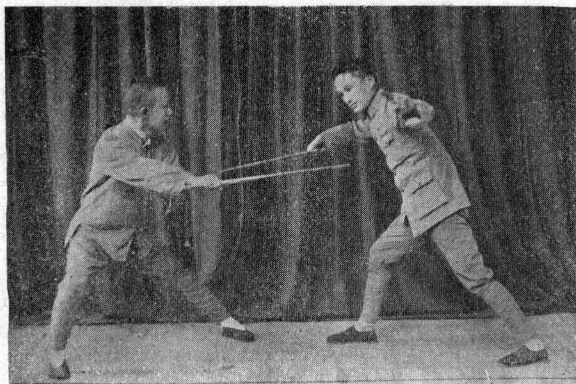
下手（抽）　　上手

第二圖



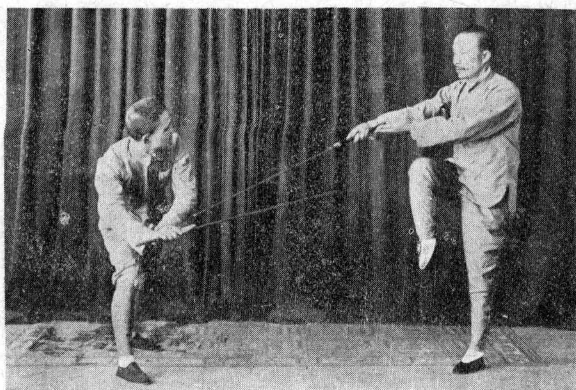
上手（抽）　　下手

第三圖



上手　　下手（抽）

第四圖



上手　　下手（抽）

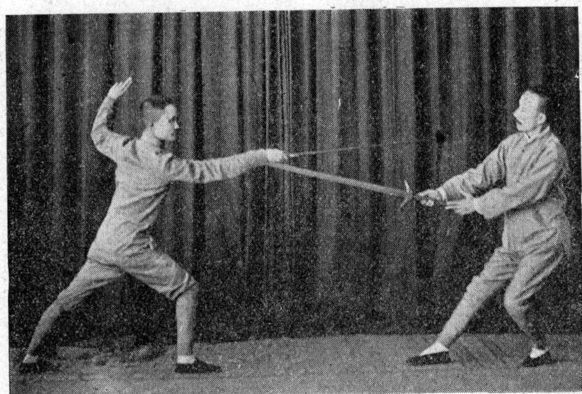
帶◎有直帶平帶二法　直帶。爲中陰手。手心正中。劍向前方敵腕之下。身向後仰。順勢向後帶其腕而傷之。此法破敵上來（灌耳擊頂）等劍。右足在前變虛。左足在後變實。左手扶助右手劍柄而行之。如第一套第五圖之上手帶腕式。又第四套下手直帶式。左手戟指向後。左足實。右足虛。如第六圖。

平帶。卽陽劍圈。爲太陽劍。手心向上。手背向下。劍尖向前方敵腕之下。或上。向左平帶。趁勢傷其腕。〇如第四套下節之上下手進退抽帶式。左手扶助右手。先抽而後帶。左足實。右足虛。如第七八兩圖。

又第四套上節之對陽劍圈。亦爲平帶法。左手扶助右手劍柄。先刺而後帶。此時右足在前是實。左足在後是虛。如第九十兩圖。

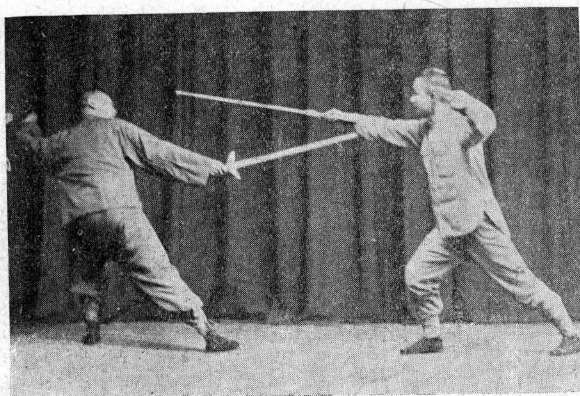
又第一套帶劍刺喉式。左手扶助右手。先帶劍而後刺喉。刺時右足在前是實。帶時右足在前變虛。如第十一十二兩圖。

第五圖



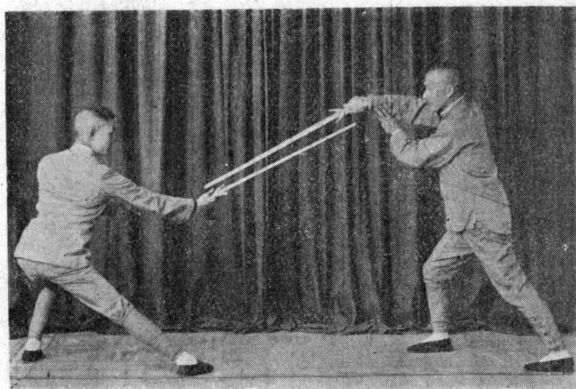
上手（帶）　　下手

第六圖



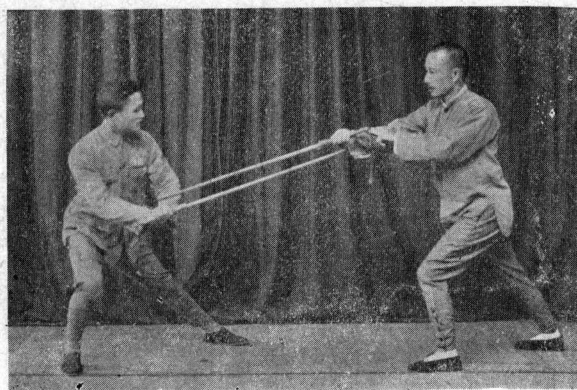
上手　　下手（帶）

第七圖



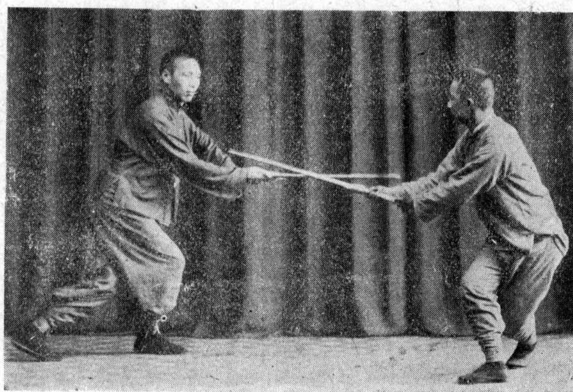
上手　　下手（帶）

第八圖



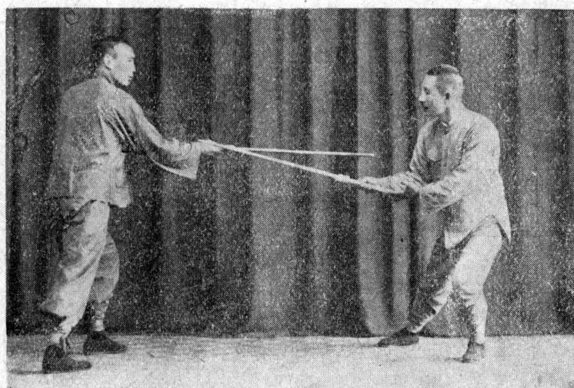
上手　　下手（抽帶）

第九圖



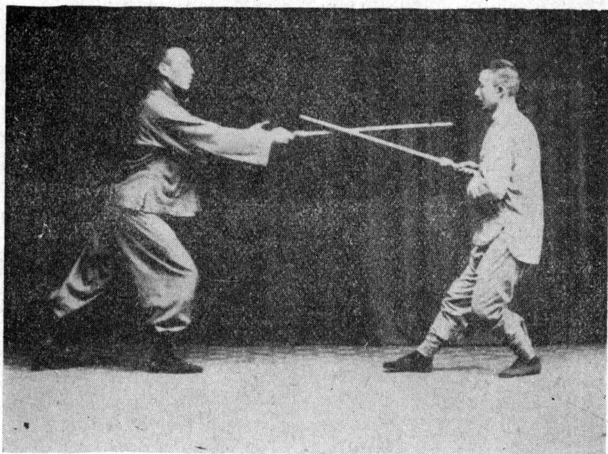
下手　上手（陽劍圈平帶）

第十圖



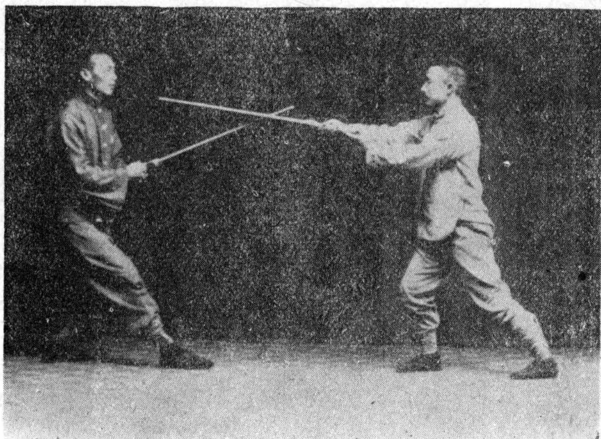
下手　上手（陽劍圈平帶）

第十一圖



下手　　上手（刺喉帶）

第十二圖

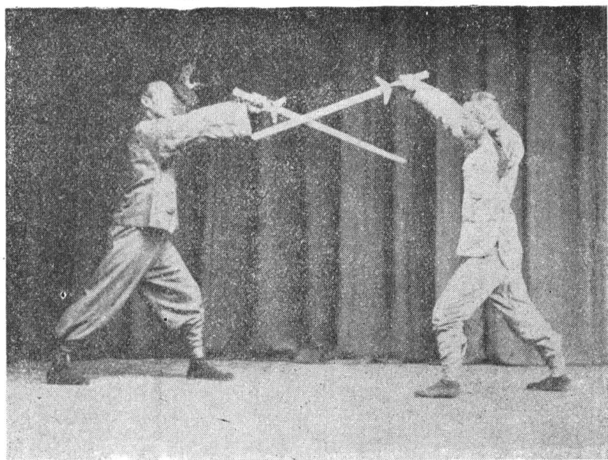


下手　　上手（刺喉帶）

提◎有向前提後提二法　其式均爲老陰劍。而身法有向前向後之分。身法向前者。爲前提式。手腕向上。劍尖向敵腕下扎。如提物向上之勢。有時前足是實。如第一套上節。第十三圖之上下手對提式。此法有時前足是虛。如第二套上節。第十四圖。上下手對提式此時左手戟指作半圓形。五套中用之最多。學者須手心空手腕活。方盡其妙。◯如身法向後時。爲後提式。右足往後是實。左足在前是虛。左手扶助右手。向後而行。如第十五圖之上下手對提式。（第二套終了之式。）

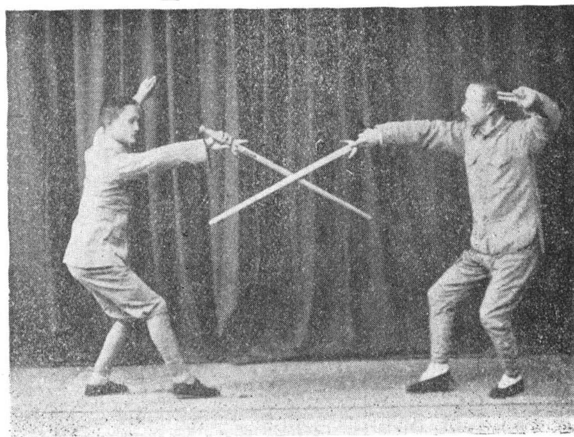
格◎有下格與翻格二法　下格。以中陰劍。斜勢由下向上格敵之腕。身體偏向右方。故右足實。而左足虛。左手戟指作半圓形。即第三套下節。上格腕式。如第十六圖。（）翻格以避敵近身之劍。而翻格其腕。此法奇險。非身法虛靈。手法圓活者。不可用也。即第一套翻格帶腰之翻格式。上手行格腕時。如十七圖。前右足虛。後左足實。下手行帶腰時。如第十八圖。前右足實。後左足虛。左手戟指作半圓形。又第三套之格腕帶腰時。如第十九圖。

第十三圖



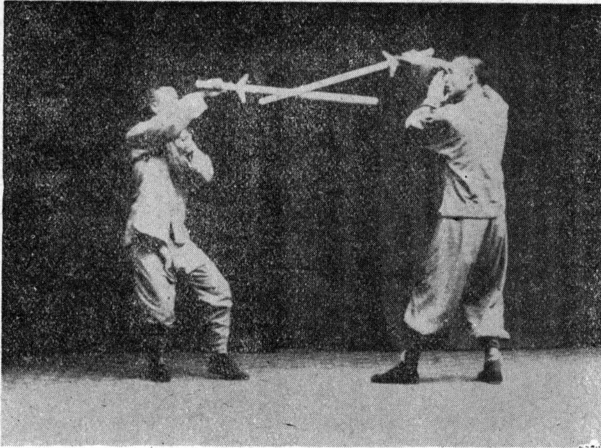
下手　（提）　上手

第十四圖



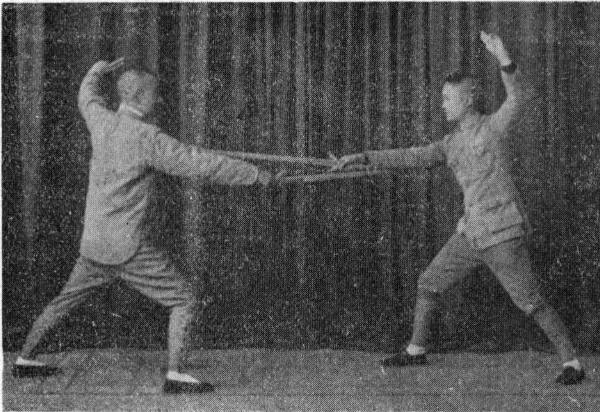
下手　（提）　上手

第十五圖



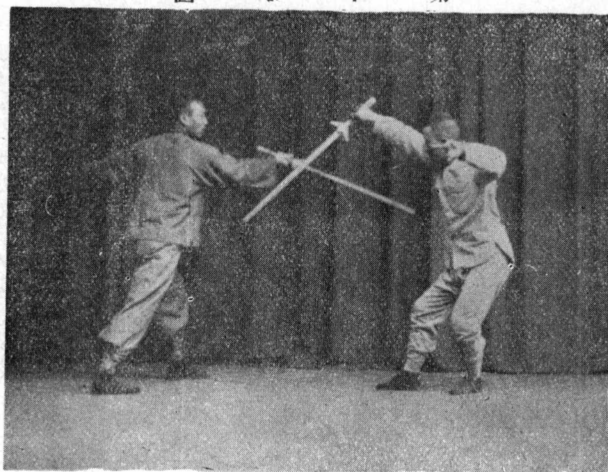
上手 （提） 下手

第十六圖



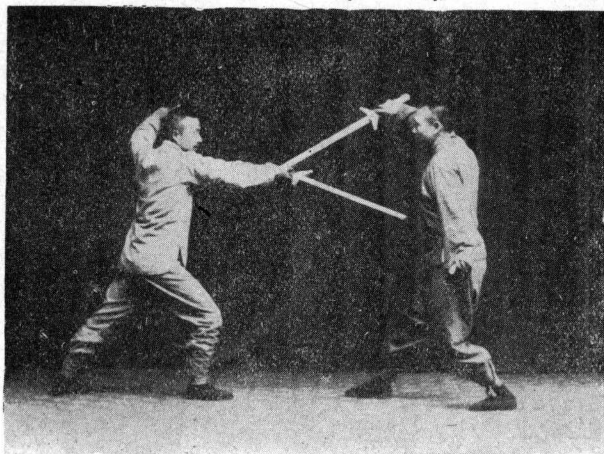
下手 （格） 上手

第十七圖



上手（格）　　下手

第十八圖



上手（格）　　下手

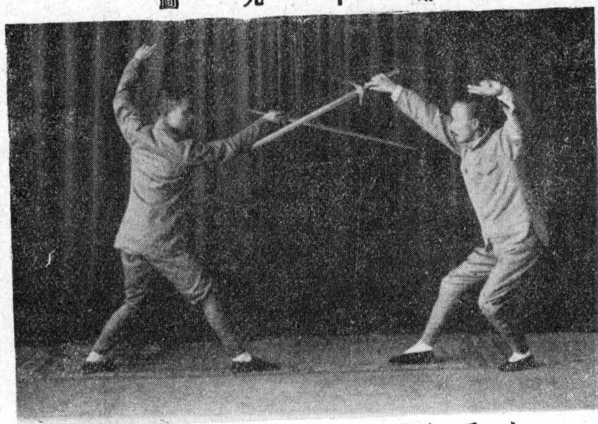
擊◎有正擊反擊二法　正擊爲少陽劍。手腕向上。以劍平行。直前擊敵之腕。如擊罄之勢。右足向前是虛。左足在後是實。左手戟指向後撑。卽第二套上節之上擊腕式。如第二十圖。又第二套下手之擊頂式。如第二十一圖。○反擊。有擊耳擊腕之分。擊耳卽俗稱爲灌耳。以劍之刃反擊敵之耳際是也。右足往前是實。左足在後是虛。卽第一套中之壓劍擊耳式。如第二十二圖。擊腕。卽第三套之扣腕擊如第二十三圖。又第二套上手反擊腕如第二十四圖。

刺◎有側刺平刺二法　側刺。卽以中陰劍。上步向前直刺。右足在前是實。左足在後是虛。左手戟指。作半圓形。卽第一套之下手抽腕刺式。如第二十五圖。又第五套上節下手刺胸。（金雞獨立式）如第二十六圖。又第五套下節下手翻腕刺。如第二十七圖。

平刺與側刺同。惟劍面作平扁向前行耳。卽第一套開始之對平刺式。如第二十八圖。

點◎中陰劍。身臂皆不動。以腕掌之力。使劍尖往下直點敵腕。右足在前是虛。左足在後是實。左手戟指作半圓形。如第二十九圖。卽第一套上節上手之點腕式。及第二套下節之上手

第十九圖



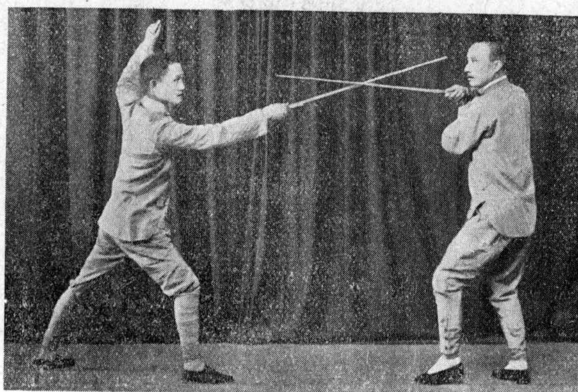
上手（格）　　下手

第二十圖



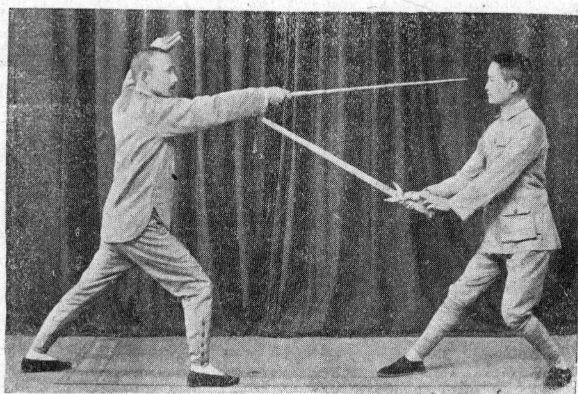
下手　　上手（擊）

第二十一圖



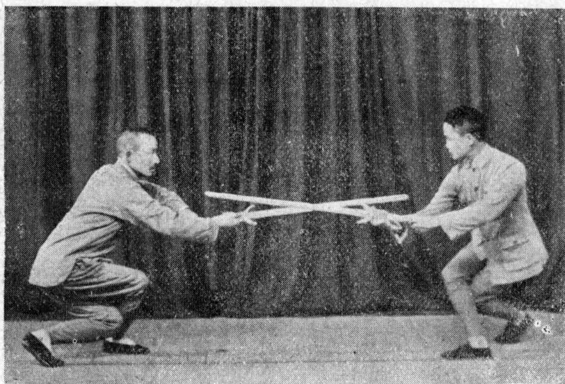
上手　　下手（擊）

第二十二圖



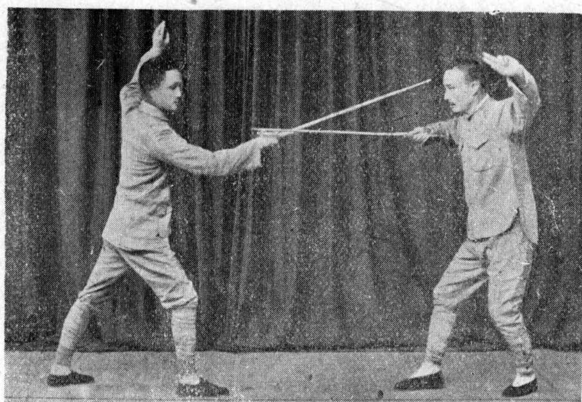
上手（擊）　　下手

第二十三圖



上手　　下手（擊）

第二十四圖



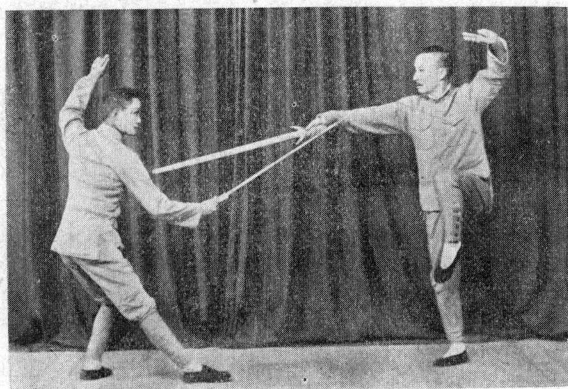
上手（擊）　　下手

第二十五圖



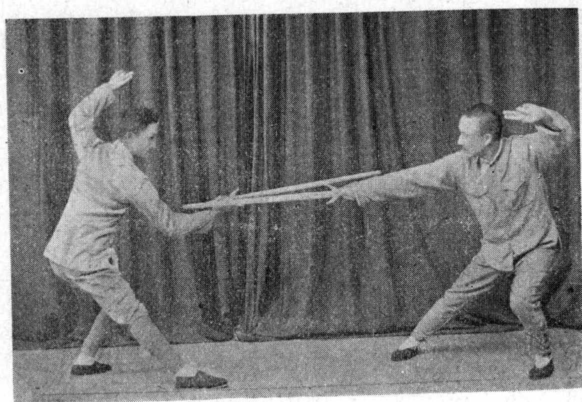
上手　　下手（刺）

第二十六圖



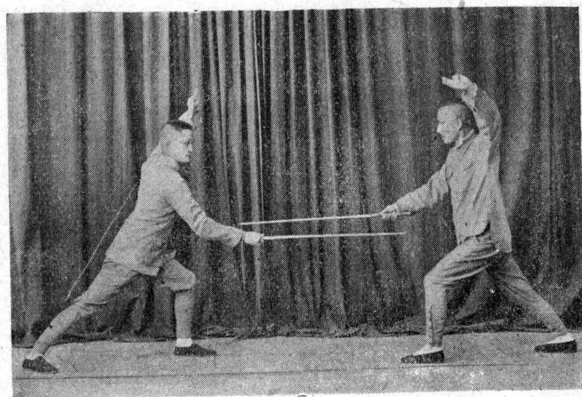
下手（刺）　　上手

第二十七圖



下手（刺）　　上手

第二十八圖



上手　　（刺）　　下手

點腕式。

崩◎有正崩反崩二法 正崩。卽以中陰劍。身臂皆不動。手持劍柄。使劍尖向上直挑敵腕。右足在前是實。左足在後是虛。左手扶助右手劍柄。使劍尖上崩。卽第二套之斜步崩式。如第三十圖。○反崩在套步中。由下向上。反手崩敵之腕。卽第一套上節之對反崩式。如第三十一圖。此點崩二法。全仗丹田內勁行之。

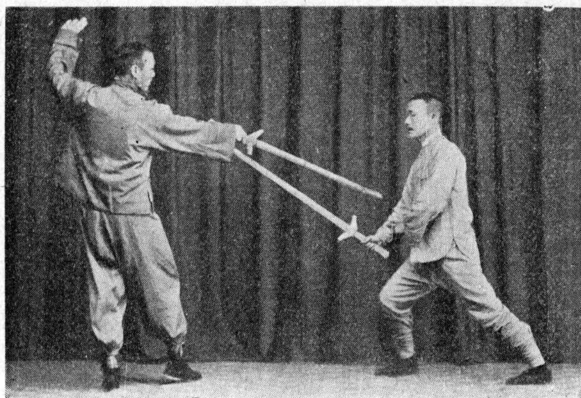
劈◎其式持中陰劍。上步向前直劈。卽第三套開始之劈頭式。右足在前是實。左足變

第二十九圖



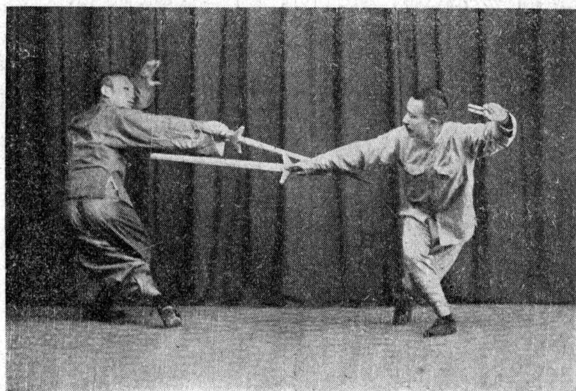
下手　上手（點）

第三十圖



下手（崩）　上手

第三十一圖



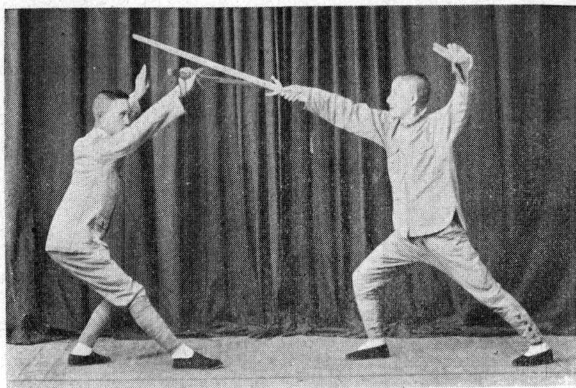
上手（反崩）　下手

虛。左手戟指作半圓形。如第三十二圖。

◎截有平截左截右截反截四種　平截。即以中陰劍上前截敵之腕。前右足實後左足虛。第五套上節之撞劍平截式。如第三十三圖。左截者。避敵刺我之劍。身體偏右。而劍向左方截敵刺我之腕。故右足實而左足虛。即第一套中節下手之截腕式。第二套中節上手之截腕式。如第三十四圖。右截者。避敵擊我之腕身。向左方以劍回截敵之右腕。故左足實而右足虛。即第五套之對截式。如第三十五圖。反截即第五套上節下手反截腕。左足實右足虛。身偏左。由上向下而截敵之右腕。如第三十六圖。無論左截右截。左手戟指作半圓形。

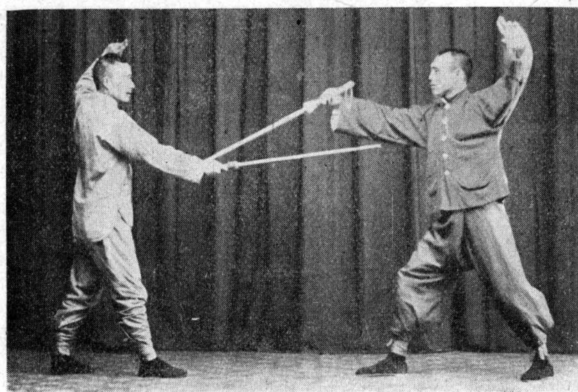
◎攪有橫攪直攪二法　橫攪上下手皆爲中陰劍。作直角式而攪之。即第一套上手之橫攪式。左手戟指作半圓形。此時上下手在行走中。左右足虛實不定。如第三十七圖。直攪下手變爲陽劍時。其劍尖直攪上手之腕。左手扶助右手劍柄直進。即第四套下手之進步攪式。如第三十八圖。此時上手作退步姿勢。亦以陽劍劍尖。回攪下手之腕。左手扶助右手劍柄。向後

第三十二圖



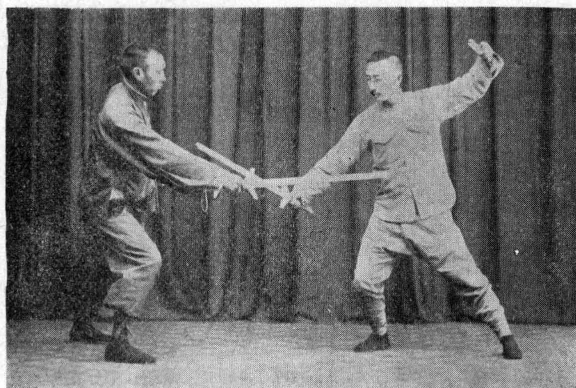
下手（劈）　　上手

第三十三圖



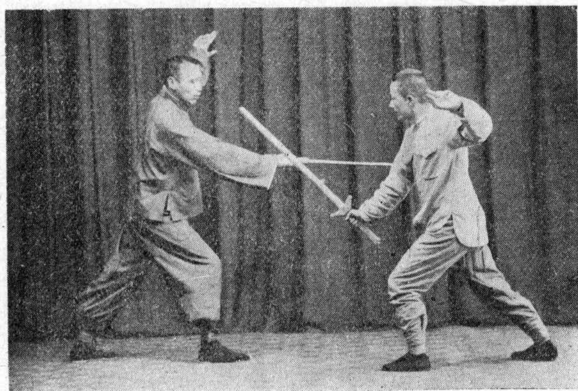
上手（平截）　　下手

第三十四圖



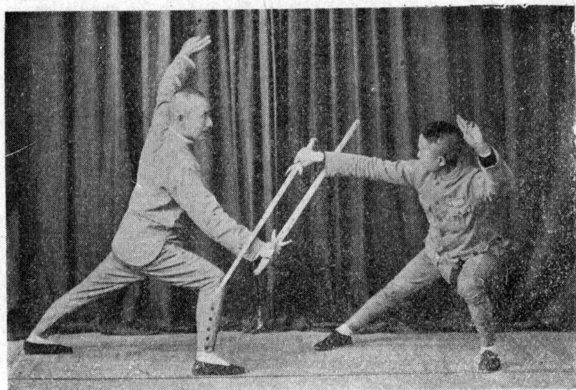
下手（截）　　　　上手

第三十五圖



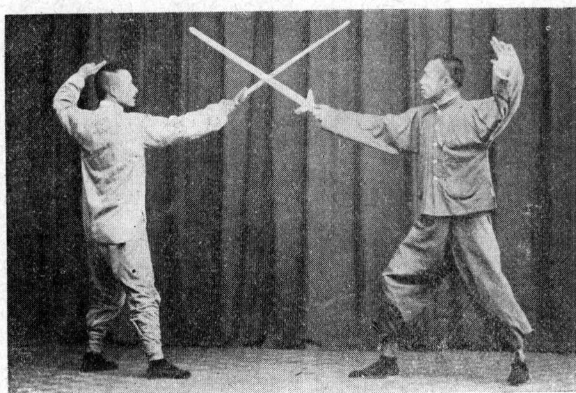
下手（截）　　　　上手

第三十六圖



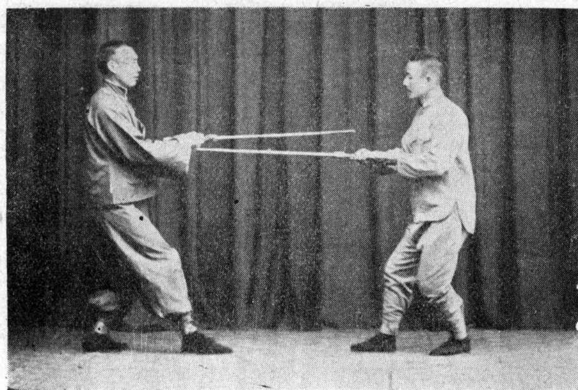
下手（截）　　上手

第三十七圖



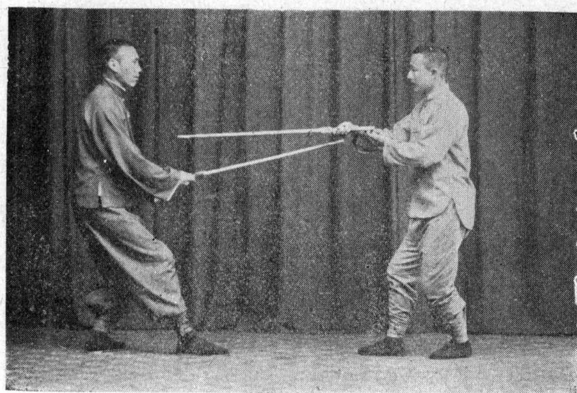
上手　　下手（橫絞）

第三十八圖



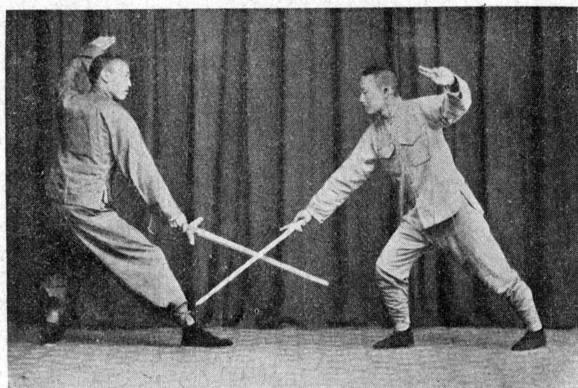
上手　下手（直絞）

第三十九圖



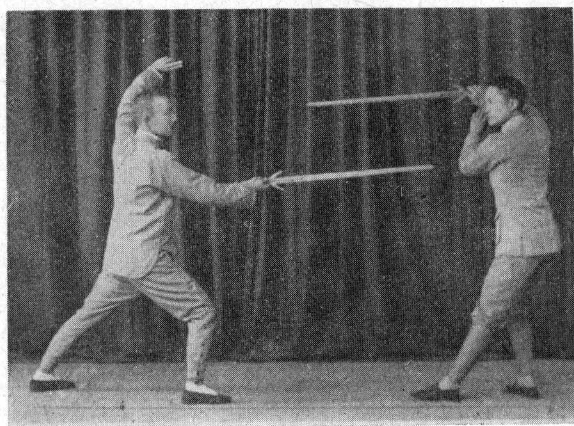
上手　下手（直絞）

第四十圖



下手（壓）　　上手

第四十一圖



下手　　上手（洗）

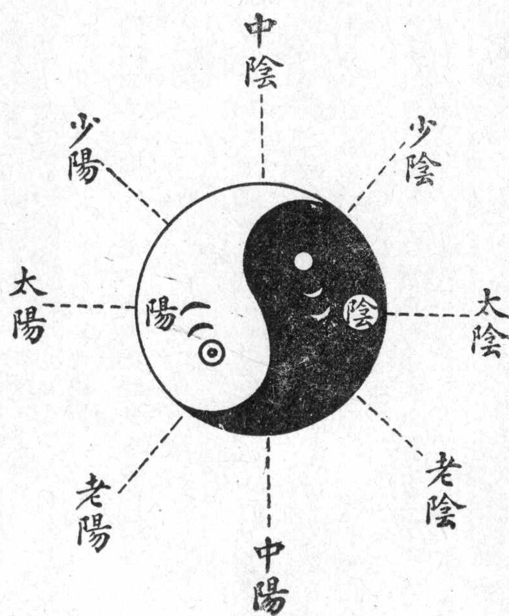
且攬且退。如三十九圖。惟下手攬時。其劍尖之圈小。劍柄之圈大。上手攬時。劍尖圈依下手之腕而攬自己之腕避下手之劍尖而繞行。

◎壓。即我之陰劍。作直角式壓敵之劍。使其停滯。而我得乘機變化攻擊之也。壓時。我之劍尖。稍向下垂。使敵劍無可逃脫。右足在前是實。左足在後是虛。左手戟指作半圓形。即第一套之壓劍式。如第四十圖。

◎洗。此式爲中陽劍。持劍上步。猛進敵身。由下向上倒劈之。右足向前是實。左足在後是虛。左手戟指作半圓形。即第四套之上手洗式。如四十一圖。

〔註〕劍法無砍斫等名稱。有之刀法而非劍法也。故劍法當以此十三式爲準。學者先求各式正確。然後再求精熟。嗣後熟能生巧。此與學書者先求平直務追險絕之語可一例也。

五　武當劍手法陰陽圈


中陰
少陰
太陰
老陰
中陽
老陽
太陽
少陽
陽
陰

六　分級練習法

初級個人單練。二級對套子。三級活步對劍。四級二人對練散劍。

〔註〕散劍精熟然後一人可以對二人以上之敵人。或以一劍對抗長槍大戟。神而明之存乎其人矣。

七　對劍三角法

敵來之劍爲截。我應以提。成上三角也。敵來之劍爲刺。我應以崩。成下三角也。敵來之劍爲攪。我應以帶。成左三角也。敵來之劍爲劈。我應以下斜格。成右三角也。三角習熟。而後進以陰陽圈。兩法習熟。始可習散劍矣。

（註）武當劍法甚奇。而精華實類平科學之三角法。學者幸勿忽諸。

八　陰陽劍圈法

手背向上。爲之陰劍。陰劍圈。先帶後刺。手心向上。爲之陽劍。陽劍圈。先刺後帶。（第四套之上半節是也）手背向上而少斜。爲少陰劍。（提劍式）手心向上而少斜。爲之少陽劍。（劈劍式）陰陽兩劍圈。皆須單行熟練。此式之要。在身退而劍進。身避而劍刺也。陰手爲抽。陽手爲帶。（指第四套下半節攪劍後之手法）

九　武當劍各套對練法

第一套　上下出劍式。對平刺。(陽手)對翻崩。上點腕。下抽腕刺。對提。對走。下翻格帶腰。上翻格帶腰。重二遍。下壓劍擊耳。(灌耳)上帶腕。(崩勢)對提。對劈。下刺喉。上帶劍刺喉。陽劍圈。上橫攪。下擊頭。上擊腿。下截腕。上帶腕。(保門勢)下左截腕。上抽腕刺胸。下截腕。上帶腕。(保門勢)下翻格。上抽腕。各保門完。

第二套　下上步擊。上擊腕。對提。上刺膝。(箭步)下壓劍帶腰。(箭步)對翻崩。上點腕。下斜刺崩。上抽。下刺腹。上左截腕。對劈。下反擊耳。上反擊腕。下抽腿。互刺腕抽腰走重二次。下擊頭。上帶腕回擊。對提。各保門完。

第三套　下劈頭。上格劍帶腰。下格腕帶腰。上格腕帶腰。下格腕帶腰。上格腕。下壓劍。反擊耳。(灌耳)上直帶。(崩勢)下提。上上步扣腕擊。下上步扣腕擊。對走。對反抽。下刺腹。上格腕。對繞腕。各保門完。

第四套　上洗。下陽劍圈起手。對陽劍圈。下陰劍圈起手。對陰劍圈。下進步攪。對攪。下抽。

上下進退抽帶重三遍。下崩。上抽。下上步刺。互壓劍。下擊腿。上反擊耳。下直帶。對提各保門完

第五套　對伏式。上刺。(中陰手)下擊腕。上擡劍平截。對截腕。對提。對走。上正崩。(中陰手)下帶腕。(保門勢)上進步反格。(中陰手)下抽身截腕。上上步截腕。下反截腕。上抽手截腕。下抽手截腕。上帶腿換步刺腰。下換步刺腰。上平抽。下刺胸。(獨立金鷄式)上平帶。對提各保門各伏式。下刺胸。上平擊。對提。對劈。對刺。上格腕。下翻腕刺。上扣腕刺。對轉身劈劍式各保門。上下收劍式完。

以上所編套子以十三式。應用方法變化而成。對練時審來度往。按法練習。初習時。宜慢不宜快。宜緩不宜疾。式式應到家。劍劍須着實。有時須注意用法與練法不同處。此其大概也。

〔註〕此卽兩人對練套子上下手不同。故須一人習上手。一人習下手。學者宜對練精熟。然後互易上下手。如上手熟改習下手。習下手者改習上手。庶幾一人兼會兩法。師門所傳現祗六大段。約言之則爲六套。故曰套子對練法。

十 活步對劍

上下手出劍式。上下手對刺。上套步壓劍。上上步灌耳。對格腕帶腰走。上擊耳。(灌耳)下擊腕。下擊耳。(灌耳)上擊腕走。上下雙擊耳。上下對刺腕。對擊頭。對橫攬。上截腿。下擊腕。對陽劍圈。對陰劍圈。對直攬。下刺。上帶。各對刺。上左手按。下掃堂。上跳步擊頭。下回擊腕。上平帶腰。上轉身擊腕。下轉身擊腕。下擊耳。上刺腕。保正門。上下收劍式完。

十一 散劍法

練散劍。分三種方法。第一原地對擊法。活用手腕。與人擊刺。使心眼手三者合爲一氣是

也。第二行動對擊法。以手法步法與人對擊。第三活用身法。手法。步法。忽前忽後。聲東擊西。或上或下。奔騰飄忽。劍行如電。身行如龍是也。

〔註〕散劍如拳家之散手。備實用之動作也。未嫻散劍不可與人對劍。然套子活步對劍等等無相當功夫者。決不可先習散劍。是以戒躐等也。

十二 心空歌

歌曰。手心空。使劍活。足心空。行步捷。頂心空。身眼一。

十三 練劍歌

頭腦心眼如司令。手足腰胯如部曲。內勁倉庫丹田是。精氣神膽須充足。內外功夫勤修練。身劍合一方成道。

〔註〕丹田譬猶倉庫。蓄內勁之所也。身劍合一者。劍恍如其人肢體之一部。凡其人之內勁能直貫注劍鋒。則其鋒不可犯也。

十四　練劍之基本

一眼神。二手法。三身法。四步法。

十五　練劍之精神

一膽力。二內勁。三迅速。四沉着。

劍法之基本。外四要也。劍法之精神。內四要也。內外精健。庶乎近焉。

〔註〕內勁云示與蠻勁拙力不同。但無悠久之功夫。無正確之教練。無持久之毅力。決無成績可言。是以練劍者長習內家拳以蓄內勁。內勁之云。其所由來者漸。非一朝一夕所能致也。

十六 用劍之要訣

用劍之要訣，全在觀變。(眼神)彼微動我先動。(手法)動則變。(身法)變則着矣。(步法)此四句皆在一箇字行之。所爲一寸匕。所謂險中險。(膽力)卽劍不離手。(迅速)手不着劍是也。(沉着)

〔註〕劍爲短兵器中之王。三面皆刃。故其用法與單刀逈異。時下流行之劍法大率羼入刀法。雖劍光耀目。實類

花刀。不足稱也。

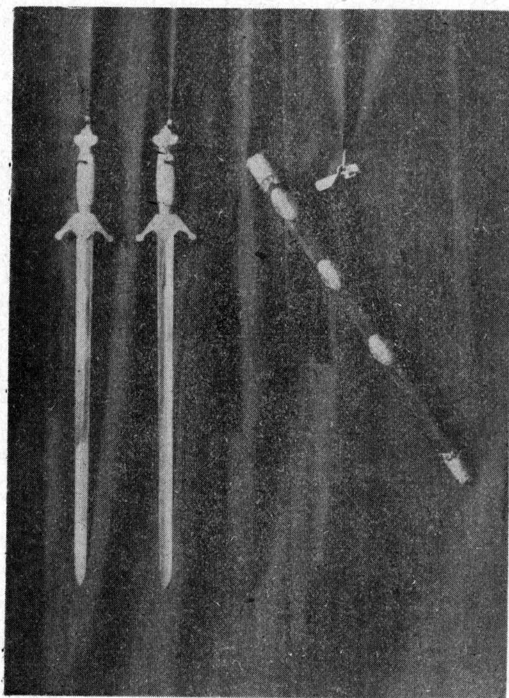
十七　製劍

古來名將豪俠。所用之器械。大小輕重不一。其衝鋒陷陣。殺敵致果與否。全視乎藝術之精疏。與環境之如何耳。非大者定能勝小。重者定能勝輕。稍明武術歷史者。無不深知也。人身秉賦不同。生長各異。故所用之器械。長短輕重。全視其人之大小而異。總以運用靈活。指揮如意。爲合用。其次研究質料之精粗。與裝配之良好。武當劍之劍把。與通常劍把不同。其形狀如向上之稜角。於劍法上有特別作用。其一可以抗敵之劍。其二可以利用敵劍之力。而傷敵之身手。其妙用全在陰陽二法中。非爲美觀而裝飾也。此初習武術者。急應注意。否則於急遽之中。未能得心應手也。

武當劍。分練習劍與實用劍兩種。練習劍爲栗樹或檀木製。實用劍爲純鋼製成。

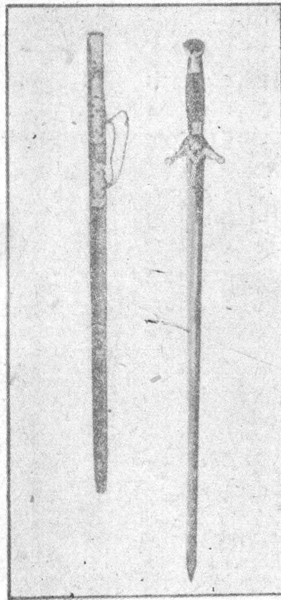
練習劍。凡人生長在六尺以下。體重在百二十斤以內者。爲之通常體格。其練習之木劍。全長爲三尺。乃

第四十二圖



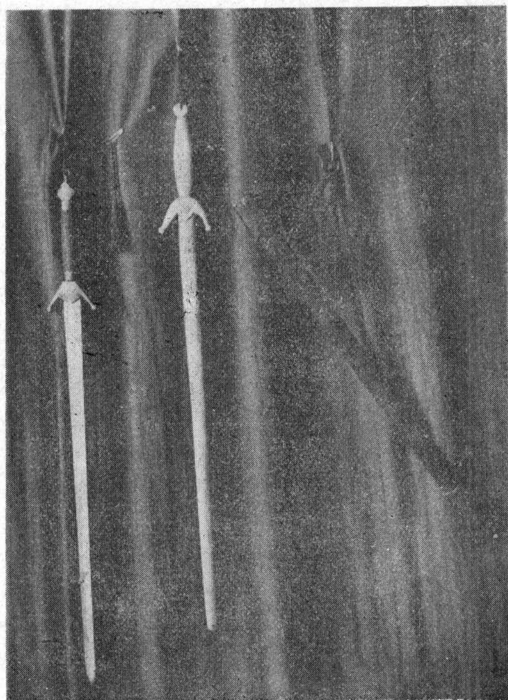
至三尺六寸。（英尺）劍柄長六寸。乃至八寸。其重十四兩乃至十八兩。其重點在全長之中心。過輕不能增長腕力。過重反將臂腕練拙。不得虛靈圓活之妙用矣。如四十二圖。

第四十三圖



實用劍。以純鋼彈力劍爲佳。通常體格者。其長短與學習劍相等。其重量較學習劍減輕八折爲適當。如過長過重。皆非所宜。重心須近手柄。否則不便使用。如四十三圖及四十四圖。

第四十四圖



十八　眼法身法手法步法之實習

眼法者。使眼上下左右前後一瞬卽明。而手中之劍。同時亦到着目的之謂。簡單言之。平時須寧神靜坐。含養目光而已。凡人身眼珠之視物。明與不明。全在瞳神放大與縮小。及眼珠伸出與縮進。換言之。卽將視線之焦點。切合於目的物是也。焦點切合。則目的物淸晰。焦點不切合。則所視之物。不明晰矣。故學者。須保養精神。使眼珠全部有力。在刹那間。有放大縮小伸張退縮之力。但練習之法。是在逐日功夫。每日於大光之下。行前後左右上下之回顧。顧時目的物。以字爲佳。初則其字大而近。繼則字小而遠。務使一看卽明。手中之劍。卽刺所看之物。此法於黑暗中。闘光中。斜光中。皆宜頻頻行之。每日晨間百次。晚間百次。不可減少與中輟也。

劍法中之眼光。不在久視。而在敏銳。故常看細小之洋板書。及食蒜韭辛辣烈酒等物。皆宜避之。狂怒與女色。尤爲禁忌。

手法者。卽言全臂運用之法。肩節要卸得下。肘節要變得快。腕節要圓活而有力。此三節。於劍法中爲特別重要之煅煉。非如使長槍大戟者。可以忽略也。但此三點之要求。言之甚易。

而欲實用如意。非長久之實習煅煉。不能得心應手也。

普通執劍。大半執持甚固。此謂之死把劍。其利。所執之劍不易落。其弊。不能活用。武當劍。執持甚鬆。謂之活把劍。活把劍之利。能活用。但不久練得訣。恐爲人擊落。其執法。以大指及三四指執之。其食指與小指。時常鬆開。其掌中似可容物之狀。在擊刺之時。其劍之活用玄妙。非執死把劍者所可比擬。但煅煉方法。頗需時日者也。

練劍之勁起於丹田。發於腰脊。由臂而達於劍尖。此謂劍術中之勁路。此層功夫內外皆備。須默度體察而煅煉之。前輩云。解得此意。非仙卽是道。不得此中意。百煉白到老。

步法者劍術中達成戰鬭之目的者也。若步法不純。身法手法雖精。仍不能殺敵致果也。步法中要項有三。其一速◎其二穩◎其三輕◎初練時。以兩足之外邊行走。不以全腳掌貼地。因其起落需時。行動不速之故。初習者。其足掌必痛楚。且行走時。極不安穩。但學者。不可因之中輟。凡屬進退斜行側行諸法。每日晨昏務須煅煉一次。日久足邊之皮骨自固。痛楚自無。而行走

全足。分胯節膝節掌節。此三節必須煅煉純軟。每日壓膝。凹胯。攀掌。弔腿。諸事。每逢暑期。必須行之。三載以後。其腿自軟。其行走。自輕靈而速捷矣。亦安穩且捷矣。

身法者。變化進退四法之表現。卽補助手法步法之不足者也。其最要之部。如含胸拔背。如脊梁中正。如活腰轉身。如氣沉丹田。皆稱之曰身法。凡習武術者。無論練拳練劍。非含胸拔背不能變化得勢。如挺胸曲背。則行動必板滯而無勢矣。其二。非脊梁中正。不能姿勢正確。若脊梁歪斜。則四肢不正。而動作與方向亦不正確矣。其三。非活腰轉身。不能進攻有力。凡人之力。皆出於腰。能用腰者。其力久而旺。不然。以兩臂之力襲人。終不能貫澈目的也。其四。非氣沉丹田。不能久鬬。兩人肉搏之時。其相火已升。若不氣沉丹田。則氣喘痰升。喉必乾。眼必昏。而足亦不穩矣。故此四部。爲身法中最要之件。與眼法步法有密切關係。初習武術者。每易忽略。不知劍法中。最重身法。故不憚繁而反復言之。

以上所述。眼手步身諸法。爲劍術中單行補助法。爲學劍者。最爲重要之煅煉。學者幸勿忽視可也。

四法歌

手到脚不到。自去尋煩惱。
低頭與灣腰。傳授定不高。
腹內深流沉。遇敵如火燒。
眼到脚手到。方算得玄妙。

附錄

李師芳宸傳略

李師諱景林。字芳宸。又字芳岑。冀南棗強縣人。河北世家也。兄弟五人。伯仲叔皆經商於故里。季早歿。師最少。其祖以技擊聞於兩河間。師幼時得父之傳授。桓桓有俠士風。及壯。遨遊塞外。遇異人皖籍陳世鈞先生。先生沉默寡言。出沒無蹤。冬夏一衲。係武當嫡派。能天盤地盤人盤劍術。師受其業數載。復習太極拳中平槍摔角等技。皆極精勁。時當清季。國勢日替。欲走保定習陸軍。陳先生規之曰。『汝宿根頗厚。且與余有緣。今既習人盤劍。若繼之以地盤天盤各劍術。則吾業可傳。劍俠可成。若棄此而爲他業。觀汝功名固不薄。奈何徒勞碌耳。於國仍無

補也。汝五年後。稍稍顯達。十年後位至疆圻。十五年後漂流四方。於公於私兩無所成。汝其誌之。二十年後或與我會於江淮之上乎。』師當時報國心切。竟別陳先生。習陸軍於保定速成學堂。嗣卽執戈躍馬。決勝疆場。嘗敗吳子玉於關東。破馮煥章於南口。率塞外健兒十餘萬出關入關者數次。開牙建纛。彪炳一時。師在軍中。常以技擊諸術親授將士。恂恂然如弟兄父子。故所部於戰鬬時。奮勇衝鋒。能以白刃肉搏取勝。在關外時。日本人嘗與比劍。輒敗。請授藝。師允而未行。蓋以日人陰鷙。未易與也。公暇輒教其家人。故其家多能劍術。師有妻妾三人。公子二。長名書剛。業歧黃。次名書眞。畢業日本士官學校。女一待字閨中。師於天津督辦任內。與東省總帥張雨亭不洽。遂辭去南遊江海間。已復至粵與諸革命先進過從。十六年國民革命軍渡江北伐。蔣總司令多賴其擘劃。完成統一。師功成不居。回首都組織中央國術館。期吾民族振奮精神。強種救國。歷辦全國國術比試大會。元秀親受其業。退而述成此編呈政。師閱後曰。『汝能記其概略以惠同門。實吾近年所欲成而未竟之志。汝卽付梓可也。』今則誨語如聞。

哲人已萎。緬懷風範。不禁高山景行之思。

武當山劍術近代系統表

- 施承志
- 張長義
- 韓慶堂
- 李慶瀾（歿）
- 郭憲三——山東國術館同人
- 郭起鳳
- 楊德山
- 張長勝
- 李樹桐
- 張金燊
- 張英振
- 梁振英
- 鄭炳垣
- 高守武
- 黃元秀
- 金一明

（高守武、黃元秀）
- 陳兆祥
- 江光華
- 葉景成
- 盛鍾泰——楊國治

陳世鈞先生——李芳宸將軍

- 吳心穀
- 孫存周
- 蔣桂枝——天津國技社同人
- 劉印虎
- 萬籟聲
- 林志遠、葉大密、曹晏海——濮玉(女)、武當拳社同人、葉季齡
- 張孝田
- 張孝才、褚桂亭、諶祖安——滕南璇、金陵各軍官、孫仲英
- 袁偉
- 錢西樵
- 沈爾喬歿
- 章殿卿
- 郝家俊
- 高振東
- 陳微明——至柔拳社同人
- 趙道新
- 胡鳳山
- 孫振岱

——朱國禎
——朱國祿
——蘇景由
——郭世銓
——馬承志
——伍崇仁

（附記）李師所傳門人甚多今就所知者開列如上其餘容再版續登

劍之歷史

考劍之起原。黃帝時。蚩尤造兵作亂。帝與戰。執而戮之。是時兵器大行。故黃帝本行紀云。『帝採首山之銅鑄劍。以天文古字題銘其上。』又管子地數篇云。『昔葛天盧之山發而出金。蚩尤受而制之。以爲劍鎧。』可知劍之創製。發明甚古。拾遺記曰。『顓頊高陽氏有畫影劍騰空劍。若四方有兵。此劍飛赴指其方則克。未用時。在匣中常如龍吟虎嘯。』雖所述劍之效用。頗涉神奇。不足爲訓。然畫影騰空二劍。當有所據。非誕言也。及夏之初。禹鑄一劍。藏之會稽

山。孔甲曾採牛首鐵鑄劍。銘曰夾。商之太甲。鑄一劍曰定光。武丁鑄一劍曰照膽。皆有載籍可考。周公定周禮。劍之製法。詳於考工記。昭王自鑄五劍。以投五嶽。名曰鎮嶽尚方劍。穆王時。西戎獻昆吾之劍。切玉如泥。是劍不僅中夏流行。且及於邊裔矣。爰及春秋戰國之世。上自朝廷。下及庶民多佩之。所以尚武也。如季札使北過徐。徐君喜其劍。子路初見孔子。雄冠劍佩。即其明證。至歐冶干將之徒。以善鑄聞於吳越。太阿龍泉之劍。以破敵稱於荊楚。則劍在當時。不僅習俗好尚。且能威服三軍矣。秦漢之際。始皇作定秦劍以張武功。高祖得赤霄劍而斬蛇起義。光武微時。亦在南陽得一劍曰秀霸。因知劍史深遠。漸成神物。故魏晉以還。乃有魏武於幽谷得一劍。上有金字曰孟德。晉孝武埋一劍於華山頂銘曰神劍。及雷煥見牛斗間有紫氣。而知豐城有寶劍等事。梁武帝命陶弘景造神劍十三口。用金銀銅鐵錫五色合爲之。唐貞觀時。魏博將聶鋒有女曰隱娘。少時有老尼授以劍術。既嫁。曾隨節度使劉悟左右。後不知所之。又宋史載關西逸人呂洞賓有劍術。百餘歲而童顏。步履輕疾。頃刻數百里。人以爲神仙。按洞賓名

巖。避黃巢亂。隱居終南。後不知所終。劍用既廣。因入技藝。既傳習於女流。復推行於方外。浸假而爲小說家言。仗義鋤奸。神奇變化。穿鑿附會。轉失其眞。要之劍亦武器之一。習之所以鍛鍊筋骨。用之可以禦敵防身。則自古迄今如一也。

古法製劍概要

考劍之製法。周禮考工記云。兩刃而有脊。自脊至刃謂之臘。又謂之鍔。脊刃以下與柄分隔者謂之首。首以下把握之處曰莖。莖端施環曰鐔。茲圖式如下。



其各部尺度。臘廣二寸有半。兩從半之。（王昭禹曰。謂劍脊中高兩殺而趨鍔。趙氏曰。半之。自脊分斷二邊。廣一寸四分之一。）以其臘廣謂之莖圍。長倍之。（鄭鍔曰。莖者劍鐔也。柄謂之夾。莖者人所把握之處。在夾之中。如什木之莖然。故名曰莖。取臘廣以爲莖之圍。圍二寸有半也。長倍之。則長五寸。）中其莖。設其後。（設大也。中其莖。設其後。謂以刃爲前。以莖爲中。以設爲後。則莖以後稍大之。則操執處有所礙著。於把爲易制也。）刃參分其臘廣。去一以爲首廣而圍之。（賈氏曰。首廣謂劍把接刃處之徑。鄭康成曰。以圍其徑一寸三分寸之二。賈氏曰。圍之謂圜。鄭鍔曰。凡劍之制。有鋒有鍔。有脊有鐔有鋏。鋒者所以爲銳也。鍔者所以爲利也。脊者所以爲幹也。鐔者所以爲本也。鋏者附鐔也。君子所以防暴惡。則大小長短之制不宜苟。故其法如此。）劍之大小長短。其式如下。

(一)身長五其莖長。重九鋝。謂之上制。上士服之。

(二)身長四其莖長。重七鋝。謂之中制。中士服之。

(三)身長三其莖長。重五鋝。謂之下制。下士服之。

鄭鍔曰。人之形貌大小長短不一。制劍以供其服。非直以爲觀美。要使各適其用而已。故爲三等之制。以待三等之士。俾隨宜而自便焉。劍之莖其長五寸。劍之身若五倍其莖之長。則三尺也。重九鋝。則重三斤十二兩也。玆其劍之極重之至也。故謂之上制。唯士之長而有力者。然後能勝之。故上士服之。劍身四其莖之長。則二尺五寸也。重七鋝。則二斤十四兩也。長短輕重適得中焉。故謂之中制。唯人之得中者所宜服。故中士服之。若劍身止三其莖。則二尺耳。重止五鋝。則二斤一兩三分兩之中耳。輕而且短。故謂之下制。士之形短而力微者可以服焉。(按六兩又大半兩爲一鋝。古衡制十黍爲累。十累爲銖。二十四銖爲兩。古一兩當今之半兩。則古之一斤當今之半斤也。)

歷代名劍一覽表

劍名	鑄造時代	質料	題銘	長度	備考
軒轅劍	黃帝所鑄	首山之銅	天文古字		廣黃帝東行紀云帝崩葬喬山五百年後山崩室空惟劍在焉一旦亦失去
畫影騰空	顓頊所有				拾遺記曰顓頊高陽氏有此劍若四方有兵此劍飛赴指其方則克在匣中常如龍吟虎嘯
禹劍	夏禹所鑄		腹上刻二十八宿面文日月星辰背記山川		藏之會稽山
啟劍	夏王啟鑄	銅		三尺九寸	後藏之秦望山
太康劍	夏王太康鑄	銅		三尺二寸	太康在位二十九年辛卯三日鑄
夾劍	夏王孔甲鑄	牛首山之鐵	銘曰夾	四尺一寸	孔甲在位三十一年以九年甲辰鑄一劍銘曰夾
定光	殷太甲鑄		文曰定光古文篆書	二尺	太甲在位三十二年以四年甲子鑄一劍曰定光
照膽	殷武丁鑄		銘曰照膽古文篆書	三尺	武丁在位五十九年以元年戊午鑄一劍曰照膽
含光 承景 宵練	殷代				列子曰衞周孔其祖得殷之寶劍童子服之卻三軍之衆一曰含光二曰承景三曰宵練

鎭嶽尙方	周昭王鑄		銘曰鎭嶽尙方古文篆書	五尺	昭王在位五十一年以二年壬午年鑄五劍各投五嶽銘曰鎭嶽尙方
昆吾劍	周穆王時西戎獻	鍊鋼		長尺有咫	用之切玉如泥
駿	周簡王鑄		銘曰駿大篆書	三尺	簡王在位十四年以元年癸酉鑄
干將莫邪	吳人干將莫邪所造	鐵			吳越春秋載吳王闔廬使干將作二劍其妻莫邪斷髮翦爪投鑪中劍成雄號干將雌號莫邪
越五劍	越歐冶子造	銅錫			越絕書載歐冶因天之精神悉其伎巧鑄成五劍一曰湛盧二曰純鉤三曰勝邪四曰魚腸五曰巨闕
越八劍	越王使工人所鑄	採金			拾遺記載越王以白牛白馬祀昆吾之神以成八劍名曰掩日斷水轉魄懸翦驚鯢滅魂卻邪眞剛
龍淵太阿工布	楚命歐冶干將所造	鐵英			越絕書載楚王聞吳有干將越有歐冶子命風胡子往見之使作鐵劍因成龍淵太阿工布鐵劍三枚
誠	秦昭王鑄		銘曰誠大篆書	三尺	昭王在位五十二年以元年丙午鑄
定秦	秦始皇鑄	採北祇銅	銘曰定秦小篆書李斯刻	三尺六寸	始皇在位三十七年以三年丁巳鑄
神劍	漢太公所得				鈎命訣載太公微時有治爲天子鑄劍指太公腰間佩刀曰若得雜冶卽成神劍可以克天下太公解投冶中劍成授太公

赤霄	漢高帝所得	鐵	銘曰赤霄大篆書	三尺	高帝以秦始皇三十四年得於南山及貴常服之斬蛇卽此劍
神龜	漢文帝鑄			三尺六寸	同時鑄三劍刻龜形故名帝崩命入劍玄武宮
八服	漢武帝鑄		銘曰八服小篆書	三尺六寸	以元光五年鑄凡八劍五嶽皆埋之
茂陵劍	漢昭帝所得		上銘直千金壽萬歲		昭帝時茂陵人獻一寶劍故名
毛貴	漢宣帝鑄		二劍銘皆小篆書	三尺	以本始四年鑄一曰毛二曰貴以足下有毛故爲之
衍	漢平帝所得		上有帝名大篆書		平帝在位五年以元始元年辛酉掘得上有帝名衍因服之
乘勝萬里伏	王莽鑄		銘曰乘勝萬里伏小篆書	三尺六寸	莽造威斗及神劍皆鍊五色石爲之
更國	更始劉聖公鑄		銘曰更國小篆書		
秀霸	漢光武所得		文曰秀霸小篆書		未貴時在南陽鄠山得之
玉具劍	光武以賜馮異			七尺	馮異傳赤眉暴亂三輔以馮異爲征西將軍討之車駕送至河南賜以乘輿七尺玉具劍
龍形	漢明帝鑄				永平元年鑄上作龍形沉之洛水中水清時常有見之者
金劍	漢章帝鑄	金質			建初八年鑄投入伊水中

安漢	漢順帝鑄		銘曰安漢小篆書	三尺四寸	永建元年鑄
中興	漢靈帝鑄		文曰中興小篆書		建寧三年鑄同時鑄四劍銘文皆同後一劍無故自失
孟德	曹操所得		上有金字銘曰孟德	三尺六寸	獻帝建安二十年操於幽谷得之
思召	袁紹所得		上銘曰思召		古今注袁紹在黎陽夢神人授一寶劍及覺果在臥所銘曰思召解思召爲紹字
蜀八劍	蜀昭烈帝鑄	採金牛山鐵		三尺六寸	一備自服餘賜太子禪梁王理魯王永諸葛亮關羽張飛趙雲各一
鎮山劍	蜀後帝禪造			一丈二尺	延熙二年造此巨劍以鎮劍口山故名
倚天 青虹	魏武帝鑄				其利斷鐵如泥一自佩一賜夏侯恩
魏三劍	魏太子丕造				一曰飛星一曰流采一曰華鋌
文士劍	楊修獻魏文帝				文士傳楊修以寶劍與魏文帝帝佩之語人曰此楊修劍也
吳六劍	吳大帝所有				古今注載吳大皇帝有寶劍六一曰白虹二曰紫電三曰辟邪四曰流星五曰青冥六曰百里
大吳	吳大帝孫權鑄	採武昌銅鐵	文曰大吳小篆書	各三尺九寸	黃武五年共作劍千口
流光	吳主孫高鑄		文曰流光小篆書		建興二年鑄

皇帝吳王	吳主孫皓鑄		文曰皇帝吳王小篆書		建衡元年鑄
步光	晉懷帝鑄		銘曰步光小篆書	五尺	永嘉元年鑄
五方單符	晉穆帝鑄		銘曰五方單符隸書		以永和五年於房山造劍五口
神劍	晉孝武帝		銘曰神劍隸書		以太元元年埋此劍於華山頂
定國	宋武帝鑄		銘曰定國小篆書		永初元年鑄此劍後入于梁
永昌	宋廢帝昱造		銘曰永昌篆書		元徽二年造於蔣山之巔
梁神劍	陶弘景造	金銀銅錫鐵五色合爲之	文曰服之者永治四方小篆書	長短各依劍術法	梁武帝依普通中庚子命弘景造神劍十三口
鎮山沉水	北魏道武帝造		隸書		登國元年帝於嵩阿鑄此二劍
龍雀	夏赫連氏造		銘曰大夏龍雀		魏志赫連百鍊爲劍號曰大夏龍雀銘其背
太常	北魏明元帝造		銘背曰太常	四尺	
千金劍	唐晉公王鐸所有				劍俠傳唐晉公有千金劍以獲李龜壽
火精劍	唐德宗所有				杜陽雜編載夜見數尺光明斫鐵卽碎

西蕃寶劍	宋				宋鑑載右相都督張浚請御前降西蕃寶劍給賜有功將士以爲激勸
古銅劍	宋蘇軾所得				東坡集載郭祥正遺古銅劍東坡謝以詩云一雙銅劍秋水色兩首新詩爭劍鋩
楚銅劍	宋鄭文所得				方輿志載宋供奉官鄭文嘗官楚武昌江岸裂出古銅劍文得之冶鑄精巧非人工所能成者
安定劍	明初安定王所貢				成賓集載洪武甲寅安定王遣使貢異劍賜以織金文綺命其酋長立爲四部歲入貢爲常